РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ЭКСПЕРТОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПО ВОПРОСАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Серебренникова Н.А.¹, Бикмухаметов Р.К.¹

¹ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, e-mail: nikoletta_sudden@mail.ru

Психоэмоциональное состояние человека признается феноменом психологии в силу интегрирующего характера процессов эмоционального состояния, психологических свойств и социально-психологического отношения личности. Изучение агрессии в спортивной сфере представляет интерес для психологических исследований; заметим, что в силу цели – состязательности, невозможно представить отсутствие стремления ограничить возможности соперника на пути к победе. Представленный аспект психоэмоциональных состояний и психологических свойств личности актуален в практической деятельности игровых видов спорта. Основное содержание работы составляет анализ научно-методической литературы и материалы анкетирования экспертов-специалистов, ведущих тренеров и действующих спортсменов в игровых видах спорта, таких как баскетбол и волейбол, по вопросам влияния различных факторов, вызывающих проявление агрессии и эмоционального выгорания в игровых видах спорта. На основании изученного материала определены основные позиции экспертов в спортивной деятельности по проявлению агрессии вследствие проявления эмоционального выгорания у спортсменов в игровых видах спорта, ее формирование и оптимальная выраженность посредством регулирования, коррекции, самоконтроля и коммуникативной деятельности. А также предложены рекомендации для того, чтобы организовать работу в рамках психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, волейбол, психологическая подготовка, агрессивное поведение, эмоциональное выгорание, психолого-педагогическая работа, профилактика, регулирование, спортсмен.

RESULTS OF ANALYSIS OF EXAMINERS OF BASKETBALL AND VOLLEYBALL ON ISSUES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SPORTSMEN IN GAMING SPORTS

Serebrennikova N.A.¹, Bikmukhametov R.K.¹

¹FGBOU VO «Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism», Kazan, e-mail: nikoletta_sudden@mail.ru

The psychoemotional state of a person is recognized by the phenomenon of psychology due to the integrative nature of the processes of the emotional state, psychological properties and the socio-psychological relationship of the individual. The study of aggression in the sports field is of interest to psychological research - we note that because of its goal - competition, it is impossible to imagine without striving to limit the opponent's ability to win. The presented aspect of psycho-emotional states and psychological personality traits is relevant in the practice of playing sports. The main content of the work is an analysis of scientific and methodological literature and materials from expert experts, leading coaches and current athletes in team sports, such as basketball and volleyball, on the influence of various factors causing aggression and emotional burnout in team sports. Based on the material studied, the main positions of experts in sports activities on the manifestation of aggression due to the manifestation of emotional burnout in athletes in team sports, its formation and optimal expression through regulation, correction, self-control and communicative activity are determined. Recommendations are also offered to organize work in the framework of psychological training for athletes.

Keywords: basketball, volleyball, psychological preparation, aggressive behavior, emotional burnout, psychological and pedagogical work, prevention, regulation, athlete.

Изучению агрессии в спорте стали уделять внимание сравнительно недавно. Интерес к исследованиям проблемы агрессии в спорте объясняется насущными социокультурными факторами жизни и предъявляемыми высокими требованиями к спортсменам, характеризующимися ростом конкуренции, жестокости по отношению к другим спортсменам и окружающим людям. На наш взгляд, агрессия – это защитная установка,

которая является следствием синдрома эмоционального выгорания спортсмена, так как агрессию часто рассматривают как одну из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и тому подобные состояния. Каждому спортсмену необходимо владеть и проявлять определенную степень агрессии в поведении, так как полное ее отсутствие приводит к пассивной позиции и подчинению соперником в игровой ситуации, а чрезмерное развитие агрессии приводит к конфликтам, которые отвлекают от поставленных задач. Поэтому тренеру необходимо отслеживать и регулировать уровень агрессии в действиях подопечных спортсменов, принимая меры по ее минимизации и направлению в нужное русло в рамках проводимой психологической подготовки, так как психологическая подготовка спортсменов составляет существенную роль в формировании готовности к выполняемой деятельности и оказывает значимое влияние на успешное выступление и конечный результат – победу в соревнованиях. Актуальность психологической подготовки определена влиянием на результаты спортивной деятельности и подтверждается теоретическими аспектами; в связи с этим возникает необходимость изучения практических сторон психологической подготовки, опираясь на отраженную реальность психолого–педагогической работы в ответах экспертов на предложенные нами вопросы о роли, целесообразности, направленности, планировании, форме, средствах, дозировке и т.д. [1-4].

Цель исследования: изучить вопросы психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, на примере баскетбола и волейбола.

Материал и методы исследования. Нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 50 экспертов–специалистов в игровых видах спорта, таких как баскетбол и волейбол (25 экспертов–баскетболистов и 25 экспертов–волейболистов). Анкетирование представляет собой опросник с 30 анкетными вопросами, для ответов на которые необходимо было ознакомиться с вопросами и предлагаемыми ответами, в последующем в поле перед выбранным вариантом обозначить любым удобным знаком или также указать собственный вариант в предусмотренной графе для ответа, в котором можно также было отразить сочетание представленных нами вариантов ответов [5].

Результаты исследования и их обсуждение

На первый вопрос «Какую роль, по Вашему мнению, занимает психологическая подготовка в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» всего 32% (8 человек) экспертов–баскетболистов отметили важность психологической подготовки, так как она обеспечивает достижение стабильного и значимого результата, а большинство - 56% (14 человек), считают, что «психологическая подготовка занимает второстепенную роль, она

приветствуется, но не имеет главного значения в процессе достижения стабильного и значимого результата», и лишь 12% (3 человека) оценивают как малосущественную роль и считают, что игровой результат зависит исключительно от технико–тактической и функциональной подготовки.

У 72% (18 человек) экспертов–волейболистов мнения о важности психологической подготовки разделились пополам: для 36% (9 человек) – важная роль, и такой же процент (количество человек) – второстепенная роль. Так же как у экспертов–баскетболистов, у волейболистов меньшее количество экспертов, 24% (6 человек), отвели психологической подготовке малосущественную роль. А 1 (4%) эксперт–волейболист указал, что роль психологической подготовки зависит от уровня команды, для команды высокого уровня все виды подготовки одинаково важны.

Если мы сформируем общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов, мы получаем такие же позиции распределения важности роли психологической подготовки: 1) 46% (23 человека) – второстепенная роль, 2) 34% (17 человек) – важная роль, 3) 18% (9 человек) – малосущественная роль.

На второй вопрос «Как Вы считаете, на какой период времени целесообразно осуществлять планирование психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» наименьшее количество экспертов, 10% (5 человек), выбрали вариант ответа «на конкретную игру», из них 1 (4%) баскетболист и 4 (16%) волейболиста, а наибольшее количество экспертов, 48% (24 человека), ответили «на турнир, несколько игр», из них 10 (40%) баскетболистов и 14 (56%) волейболистов. Остальные эксперты выбрали ответ «на год» – 28% (14 человек), из них 10 (40%) баскетболистов и 4 (16%) волейболиста, и ответ «на месяц» – 14% (7 человек), из них 4 (16%) баскетболиста и 3 (12%) волейболиста.

На третий вопрос «Какую направленность должна иметь психологическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» эксперты выбрали вариант «на собственную саморегуляцию» (баскетболистов 20% (5 человек), волейболистов 64% (16 человек), всего 42% (21 человек) экспертов) и вариант ответа «в», сочетающий две направленности: «на собственную саморегуляцию и на изменение психологического статуса соперника» (баскетболистов 76% (19 человек), волейболистов 36% (9 человек), всего 56% (28 человек) экспертов). А также 1 (4%) эксперт–баскетболист отметил, что личная и командная подготовка должны иметь общую направленность, которая зависит от поставленных задач.

Четвёртый вопрос «На каком из представленных вариантов ответов Вы сделали бы акцент при разработке плана психологической подготовки спортсменов в игровых видах

спорта, в баскетболе или волейболе?» большинство экспертов баскетболистов и волейболистов, 70% (35 человек), отметили вариант «проработка качеств спортсмена (моральных, волевых и др.), готовность к тренировочному и соревновательному процессу, понимание ответственности, целенаправленность на успех, стремление к победе», из них 18 (72%) баскетболистов и 17 (68%) волейболистов. При разработке плана психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта 18% (9 человек) экспертов баскетболистов и волейболистов сделали акцент на «проработку и формирование эмоционально–волевой и чувственной сферы личности спортсмена, которая проявляется в эмоциональном возбуждении, решимости, уверенности, не уверенности, боязни или робости и т.п.», из них 6 (24%) баскетболистов и 3 (12%) волейболиста. Из всех экспертов 1 (2%) волейболист сделал акцент на «развитии познавательных процессов, таких как память, внимание, сосредоточенность и т.д.», а оставшиеся эксперты, 10% (5 человек), выбрали вариант сочетания ответов из представленных вариантов: 1 баскетболист и 1 волейболист выбрали все три представленных варианта, 2 эксперта–волейболиста представили сочетание «проработки качеств спортсмена и развития познавательных процессов», а также 1 волейболист сочетал «проработку качеств спортсмена с проработкой и формированием эмоционально–волевой и чувственной сферы».

Пятый вопрос «Как Вы считаете, на что должна быть направлена работа в рамках психологической подготовки во время продолжительного спортивного сезона (долгосрочного периода / макроцикла) в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» эксперты–баскетболисты распределили свои голоса в пользу двух вариантов ответа: 64% (16 человек) – формирование положительного социально–психологического климата спортивного коллектива (команды) и 36% (9 человек) – развитие стрессоустойчивости к невезенью–провалам и к разным отрицательным факторам, возникающим на тренировках и соревнованиях. А у волейболистов мнения более рассредоточены: 24% (6 человек) – выработка устойчивой мотивации к тренировочному и соревновательному процессу, 24% (6 человек) – формирование положительного социально–психологического климата спортивного коллектива (команды), 20% (5 человек) – развитие стрессоустойчивости к невезенью–провалам и к разным отрицательным факторам, возникающим на тренировках и соревнованиях, 32% (8 человек) – сочетание вариантов из предложенных вариантов ответа: «выработка устойчивой мотивации и формирование положительного социально–психологического климата» – 1 ответ, «выработка устойчивой мотивации и развитие стрессоустойчивости» – 1 ответ, «формирование положительного социально–психологического климата и развитие стрессоустойчивости» – 6 ответов.

Если мы сформируем общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов, мы получаем следующее: 12% (6 человек) – выработка устойчивой мотивации к тренировочному и соревновательному процессу, 44% (22 человек) – формирование положительного социально–психологического климата спортивного коллектива (команды), 28% (14 человек) – развитие стрессоустойчивости к невезенью–провалам и к разным отрицательным факторам, возникающим на тренировках и соревнованиях, 16% (8 человек) – сочетание нескольких из предложенных вариантов ответа.

На шестой вопрос «Как Вы считаете, на что первично должна быть направлена работа в рамках психологической подготовки во время среднесрочного периода (мезоцикла / нескольких недель) в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» экспертам баскетболистам и волейболистам необходимо было ответить, проранжировав по важности представленные варианты.

Эксперты–баскетболисты: 68% (17 человек) считают, что работа в рамках психологической работы должна быть направлена первоначально на «саморегуляцию и сплоченность». Следующая по важности работа, как считают 68% (17 человек), направленная на устранение «усталости и раздражительности». Работе над «тревожностью и напряженностью» отводят среднюю значимость 48% (12 человек) экспертов–баскетболистов, а наименьшее значение для 72% (18 человек) экспертов–баскетболистов имеет работа над «агрессией и эмоциональностью».

Эксперты–волейболисты: 40% (10 человек) считают, что работа в рамках психологической работы должна быть направлена первоначально на «саморегуляцию и сплоченность», хотя 36% (9 человек) отдают одинаковое предпочтение как «саморегуляции и сплоченности», так и «усталости и раздражительности». Также 36% (9 человек) экспертов–волейболистов определили одинаковую значимость «выше среднего» работе по двум направлениям: «тревожность и напряженность» и «усталость и раздражительность». Эксперты–волейболисты (44%, 11 человек), так же как и баскетболисты, наименьшее значение определили работе над «агрессией и эмоциональностью».

Если мы сформируем общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов, мы получаем следующие показатели ранжирования: «наиболее значимая» – саморегуляция и сплоченность (межличностная коммуникация всех членов спортивного коллектива) (54%, 27 человек), «значимость выше среднего» – усталость и раздражительность (52%, 26 человек), «средняя значимость» – тревожность и напряженность (40%, 20 человек), «наименее значимая» – агрессия и эмоциональность (58%, 29 человек).

На седьмой вопрос «Когда нужно особенно уделять внимание психологической подготовке спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?»

большинство экспертов - 64% (32 человека), из них 19 (76%) баскетболистов и 13 (52%) волейболистов, считают «при подготовке к соревнованию / к определенным важным встречам», а 24% (12 человек) экспертов, из них 4 (16%) баскетболиста и 8 (32%) волейболистов, считают, что работа должна вестись «непрерывно / всегда»; однако наименьшее количество - 12% (6 человек) экспертов, из них 2 (8%) баскетболиста и 4 (16%) волейболиста, считают более эффективной работу «эпизодическую / к конкретному сопернику или игроку».

Благодаря восьмому вопросу мы выявили мнение экспертов: «Когда необходимо выполнять работу, направленную на психологическую подготовку спортсменов (команды) в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?». 50% (25 человек) экспертов, из них 11 (44%) баскетболистов и 14 (56%) волейболистов, отметили, что «во время тренировочного процесса». Следующий по количеству ответов экспертов - вариант ответа, подразумевающий сочетание предложенных вариантов – 30% (15 человек), из них:

– 5 (20%) баскетболистов: «во время тренировочного процесса и во время теоретико–тактических собраний» – 4 ответа, «во время тренировочного процесса и в удобное время, свободное от тренировочного процесса» – 1 ответ;

– 10 (40%) волейболистов: «во время тренировочного процесса и во время теоретико–тактических собраний» – 5 ответов, «во время тренировочного процесса и в удобное время, свободное от тренировочного процесса» – 2 ответа, «во время тренировочного процесса и во время теоретико–тактических собраний, а также в удобное время, свободное от тренировочного процесса» – 3 ответа.

Вариант ответа «в удобное время, свободное от тренировочного процесса» выбрало 14% (7 человек) экспертов, из них 6 (24%) баскетболистов и 1 (4%) волейболист. А вариант ответа «во время теоретико–тактических собраний» выбрали 6 (24%) экспертов–баскетболистов, что составляет 6% от общего числа экспертов.

Большинство экспертов - 72% (36 человек), из них 17 (68%) баскетболистов и 19 (76%) волейболистов, на девятый вопрос «Какой формат занятий проведения психологической подготовки более эффективен в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» ответили «командный», на их взгляд, это самый эффективный формат проведения психологической подготовки в командных видах спорта, так как это единый рабочий механизм (спортивный коллектив). Всего 2 (8%) эксперта–волейболиста (4% от общего числа экспертов) считают, что психологическая подготовка эффективней будет, если проводить индивидуальную работу со спортсменами.

Однако вторую позицию по количеству ответов экспертов занимает вариант ответа, который подразумевает сочетание предложенных вариантов – 24% (12 человек), из них:

– 8 (32%) баскетболистов: «индивидуальный и командный» – 6 ответов, «групповой и командный» – 1 ответ, «индивидуальный, групповой, командный» – 1 ответ;

– 4 (16%) волейболиста: «индивидуальный и групповой» – 2 ответа, «индивидуальный и командный» – 1 ответ, «групповой и командный» – 1 ответ.

Десятый вопрос «Приемлемо ли в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, проводить теоретические занятия в виде рассказа–объяснения, беседы или лекции?» выявил две противоположные позиции экспертов баскетболистов и волейболистов. Большинство, 80% (20 человек) экспертов–баскетболистов, считают приемлемым применять в рамках психологической подготовки теоретические занятия в виде рассказа–объяснения, беседы или лекции, так как дополнительная информация не помешает, «ученье свет, а неученье тьма», и всего лишь 20% (5 человек) не видят в этом смысла, так как нет лишнего времени. С 20% баскетболистов согласилось 52% (13 человек) экспертов–волейболистов, для которых неприемлемы теоретические занятия в связи с большой загруженностью и отсутствием лишнего времени. А 44% (11 человек) экспертов–баскетболистов считают, что теоретическая подготовка должна вестись, и лишь 1 (4%) волейболист не смог ответить.

Если мы сформируем общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов, мы получаем следующую картину: «да, дополнительная информация не помешает, ученье свет, а неученье тьма» – 62% (31 человек), «нет, не вижу в этом смысла и нет лишнего времени» – 36% (18 человек), «не знаю, не могу ответить, неприемлемо» – 2% (1 человек).

На одиннадцатый вопрос «Знаете ли Вы, что при психологической подготовке спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, можно применять психологические тренинги, как групповые, так и командные?» большинство экспертов, 46% (23 человека), из них 12 (48%) баскетболистов и 11 (44%) волейболистов, не знали о применении. А 38% (19 человек), из них 9 (36%) баскетболистов и 10 (40%) волейболистов, слышали об использовании, но не сталкивались с их применением в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, на практике тренерами. Всего 10% (5 человек), из них 3 (12%) баскетболистов и 2 (8%) волейболиста знают о тренингах, сталкивались с их применением на практике тренерами в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе. И лишь 6% (3 человека) экспертов, из них 1 (4%) баскетболист и 2 (8%) волейболиста, применяют в своей практике психологические тренинги, как групповые, так и командные.

Двенадцатый вопрос «Вы бы рассмотрели вариант применения психологических тренингов (как групповых, так и командных) в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» интересен для рассмотрения, так как 94% (47 человек) экспертов баскетболистов и волейболистов не

применяли тренинги, из них 46% (23 человека) не знали о применении, 38% (19 человек) слышали об использовании, но не сталкивались с их применением в игровых видах спорта, а также 10% (5 человек) сталкивались с их применением на практике тренерами в игровых видах спорта, но сами не использовали тренинги в своей практике.

Из полученных результатов мы видим, что одинаковое количество экспертов баскетболистов и волейболистов, что составляет 48% (24 человека) всех экспертов, готовы применить психологические тренинги в рамках психологической подготовки. Однако 42% (21 человек) всех экспертов, из них 9 (36%) баскетболистов и 12 (48%) волейболистов, не видят смысла в применении психологических тренингов, так как нет лишнего времени для их проведения. Также стоит отметить, что мнения волейболистов «за» и «против» разделились пополам (по 12 человек, 48%). Всего 10% экспертов, из них 4 (16%) баскетболиста и 1 (4%) волейболист, не смогли ответить на данный вопрос.

На тринадцатый вопрос ответили 24 эксперта, так как остальные не видят смысла в применении тренингов и считают, что нет лишнего времени для их проведения. Эксперты, для которых приемлемо применение психологических тренингов, проранжировали по важности темы тренингов, которые можно проводить в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, для достижения общего успеха.

Для 12 экспертов-баскетболистов наиболее значимую позицию заняла тема «уверенность в себе», так считает 7 (58%) баскетболистов. Следующая по значимости тема «сплоченность коллектива», которую определили 50% (6 человек) экспертов. Среднюю значимость определили 42% (5 человек) экспертов-баскетболистов теме «мотивация достижения успеха». Как считают 75% (9 человек) экспертов, наименьшее значение при психологической подготовке должны уделять тренингам, направленность которых заключается в предупреждении выгорания – «профилактика эмоционального выгорания».

Для 9 (75%) экспертов-волейболистов, так же как и для баскетболистов, тема «профилактика эмоционального выгорания» имеет наименьшее значение при применении тренингов в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта для достижения общего успеха. Среднюю значимость определили 42% (5 человек) экспертов-волейболистов теме «сплочение коллектива». Однако эксперты-волейболисты определили одинаковую высокую значимость двум темам: «мотивация достижения успеха» – 42% (5 человек) и «уверенность в себе» – 42% (5 человек).

Если мы сформируем общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов, мы получаем следующую значимость тем психологических тренингов: наиболее значимая – «уверенность в себе» - 50% (12 человек) экспертов, значимость выше среднего – «сплочение

коллектива» - 38% (9 человек) экспертов, средняя значимость – «мотивация достижения успеха» - 33% (8 человек) экспертов, наименее значимая – «профилактика эмоционального выгорания» - 75% (18 человек) экспертов.

Четырнадцатый вопрос «Для Вас приемлемо в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, применять психотехнические упражнения (Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов, например: «Муха», «Селектор», «Робот»), определенные игры психологических приемов воздействия?» показал, что:

- приемлемо применение психотехнических упражнений и игр для 40% (10 человек) экспертов–баскетболистов и 12% (3 человека) экспертов–волейболистов;
- неприемлемо применение психотехнических упражнений и игр для 28% (7 человек) экспертов–баскетболистов и 36% (9 человек) экспертов–волейболистов;
- не знаю, не могу ответить - 32% (8 человек) экспертов–баскетболистов и 52% (13 человек) экспертов–волейболистов.

Если мы сформируем общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов, мы видим, что 42% (21 человек) не может ответить на поставленный вопрос, а 32% (16 человек) не приемлют применение игр и упражнений, и 26% (13 человек) допускают применение психотехнических упражнений и игр в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

На пятнадцатый вопрос «В Вашей деятельности (игровой, тренерской) практикуется проведение психотехнических упражнений (игр) во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» большинство, 62% (31 человек) экспертов, ответили отрицательно, из них 15 (60%) баскетболистов и 16 (64%) волейболистов. Всего 26% (13 человек) экспертов, из них 7 (28%) баскетболистов и 6 (24%) волейболистов, считают, что в их тренировочном процессе применяются психотехнические упражнения и игры. А 12% (6 человек) экспертов, по 3 (12%) баскетболиста и волейболиста, не смогли ответить.

На шестнадцатый вопрос «Для вас приемлемо в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, применять дыхательные упражнения?» и на семнадцатый вопрос «В практике применяются дыхательные упражнения во время тренировки?» все эксперты–баскетболисты, 100% (25 человек), ответили «да».

У волейболистов не сложилось 100% мнение экспертов. На шестнадцатый вопрос 88% (22 человека) волейболистов ответило, что для них приемлемо в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, применять дыхательные упражнения, когда для оставшихся 12% (3 человека)

описанное выше не приемлемо. На семнадцатый вопрос также большинство волейболистов (72%, 18 человек) ответило, что в их практике применяются дыхательные упражнения во время тренировки, а 7 (28%) – отрицают применение.

На восемнадцатый вопрос *«Если в Вашей практике (игровой, тренерской) применяются дыхательные упражнения (гимнастика и саморегуляция) во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, тогда укажите, в какой части тренировки?»* ответило всего 43 эксперта (25 экспертов–баскетболистов и 18 экспертов–волейболистов).

Большинство экспертов–баскетболистов выбрали два варианта, равным количеством экспертных ответов «в подготовительной (начало тренировки) или заключительной (завершение тренировки)» – 40% (10 человек) и «в любой, зависит от решаемых задач и интенсивности тренировки» – 40% (10 человек). Остальные эксперты–баскетболисты выбрали вариант «в подготовительной (начало тренировки) и заключительной (завершение тренировки)» – 16% (4 человека) и «основной» – 4% (1 человек).

У экспертов–волейболистов 64% (11 человек) указали, что дыхательные упражнения применяются «в любой части, зависит от решаемых задач и интенсивности тренировки». Также 22% (4 человека) эксперта–волейболиста указали, что применение дыхательных упражнений в основном происходит «в подготовительной (начало тренировки) или заключительной (завершение тренировки)», а 17% (3 человека) – «в подготовительной (начало тренировки) и заключительной (завершение тренировки)».

Сформировав общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов очевидно становится, что применение дыхательных упражнений в тренировочном процессе происходит в рамках восстановления после выполнения упражнения (задания), то есть 49% (21 человек) отметили что проводятся «в любой части, зависит от решаемых задач и интенсивности тренировки». Также 33% (14 человек) экспертов–волейболистов указали, что применение дыхательных упражнений в основном происходит «в подготовительной (начало тренировки) или заключительной (завершение тренировки)», а 16% (7 человек) – «в подготовительной (начало тренировки) и заключительной (завершение тренировки)».

Девятнадцатый и двадцатый вопросы направлены на изучения приемлемости и применения звуковых упражнений в тренировочной деятельности. На вопрос *«Для Вас приемлемо в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, применять звуковые упражнения?»* 50% (25 человек) экспертов, из них 14 (56%) баскетболистов и 11 (44%) волейболистов ответили, что «да», для них приемлемо применение звуковых упражнений в тренировочном процессе. Ответили «нет» 22% (11 человек) экспертов, из них 2 (8%) баскетболиста и 9 (36%) волейболистов, также

28% (14 человек) экспертов, из них 9 (36%) баскетболистов и 5 (20%) волейболистов, не смогли дать ответ.

Хоть для большинства экспертов приемлемо применение звуковых упражнений, на вопрос «В Вашей практике (игровой, тренерской) применяются звуковые упражнения во время тренировки в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» также большинство экспертов, из них 17 (68%) баскетболистов и 14 (56%) волейболистов, ответили «нет, не применяются». Положительный ответ «да, применяются» дали 32% (16 человек) всех (равное количество баскетболистов и волейболистов), и к ним можно добавить 1 (4%) волейболиста (2% от общего количества ответов экспертов), который ответил, что да, применяются, но в основном «шумовой фон». Не смогли дать ответ только 2 (8%) волейболиста (4% от общего количества ответов экспертов).

На двадцать первый вопрос «Если в Вашей практике (игровой, тренерской) применяются звуковые упражнения во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, тогда укажите, в какой части тренировки» ответило всего 17 экспертов (8 экспертов–баскетболистов и 9 экспертов–волейболистов).

Выбрали ответ «в любой, зависит от решаемых задач и интенсивности тренировки» 65% (11 человек) экспертов, из них 5 (63%) баскетболистов и 6 (67%) волейболистов. Применение звуковых упражнений «в основной» части тренировки выбрало 29% экспертов, из них 2 (25%) баскетболиста и 3 (33%) волейболиста. Вариант ответа «в подготовительной (начало тренировки) и заключительной (завершение тренировки)» не выбрал ни один эксперт, но 1 (13%) из экспертов–баскетболистов указал, что применяет звуковые упражнения «в подготовительной (начало тренировки) или заключительной (завершение тренировки)».

Двадцать второй и двадцать третий вопросы направлены на изучение приемлемости и применения «моделирования ситуаций». На оба вопроса все 25 (100%) экспертов–баскетболистов ответили «да» – приемлемо и применяются. У экспертов–волейболистов большинство за применение моделирования ситуаций, что составляет 92% (23 человека). Не приемлет применение «моделирование ситуаций» 1 (4%) волейболист, и 1 (4%) волейболист не смог ответить, что составляет 4% от ответов всех экспертов.

На вопрос «В Вашей практике (игровой, тренерской) практикуется "моделирование ситуаций" во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» 20 (80%) экспертов–баскетболистов ответили, что применяют моделирование, хотя на вопрос о приемлемости ответило «да» 23

волейболиста. Также 10% от общего числа экспертов не ответило положительно, из них 3 (12%) волейболиста не применяют и 2 (8%) не смогли ответить.

На двадцать четвертый вопрос «Если в Вашей практике (игровой, тренерской) практикуется "моделирование ситуаций" во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, тогда укажите, в какой части тренировки?» ответило всего 45 экспертов (25 экспертов–баскетболистов и 20 экспертов–волейболистов):

– «в любой, зависит от решаемых задач и интенсивности тренировки» – 53% (24 человека) экспертов, из них 16 (64%) баскетболистов и 8 (40%) волейболистов;

– «в основной» – 47% (21 человека) экспертов, из них 9 (36%) баскетболистов и 12 (60%) волейболистов.

На двадцать пятый вопрос «Как Вы считаете, как часто необходимо прибегать к психодиагностике состояний спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» у экспертов–баскетболистов мнения разделились: 11 (44%) баскетболистов считают, что «2–3 раза за сезон (в начале, середине, перед серией "плей–офф")», и большинство (56%, 14 человек) считают, что «по необходимости». У экспертов–волейболистов ответы получились рассредоточенными: 20% (5 человек) – 2–3 раза за сезон, 20% (5 человек) – каждый месяц, 52% (13 человек) – по необходимости, 8% (2 человека) – не видят в этом смысла.

Если мы сформируем общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов, мы получаем следующие показатели необходимости применения психодиагностики: «2–3 раза за сезон (в начале, середине, перед серией "плей–офф")» – 32% (16 человек), «каждый месяц» – 10% (5 человек), «по необходимости» – 54% (27 человек), «не вижу в этом смысла» – 4% (2 человека) [6].

На двадцать шестой вопрос «Опираясь на Ваш опыт (игровой, тренерский), в действительности на практике "проводится ли" и "как часто проводится" психодиагностика состояния спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» эксперты баскетболисты и волейболисты ответили: «проводится только в начале сезона» – 18% (9 человек), из них 7 (28%) баскетболистов и 2 (8%) волейболиста, «проводится 2–3 раза за сезон» – 10% (5 человек), из них 4 (16%) баскетболиста и 1 (4%) волейболист, «проводится по необходимости, в крайних случаях, если есть видимые проблемы или спортсмен сам просит о помощи» – 28% (14 человек), из них 6 (24%) баскетболистов и 8 (32%) волейболистов, «не проводится» – 44% (22 человек), из них 8 (32%) баскетболистов и 14 (56%) волейболистов.

Двадцать седьмой вопрос позволил узнать, как считают эксперты баскетболисты и волейболисты, *«Нужна ли систематизированная психодиагностика состояния спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?»*. У экспертов–баскетболистов две позиции набрали равное количество ответов: «нужна, помогает корректировать весь процесс подготовки» – 44% (11 человек), и «не знаю, не могу ответить» – 44% (11 человек), а ответ «не нужна, не вижу в этом смысла» – всего 3 (12%) баскетболиста. У экспертов–волейболистов 64% (16 человек) считают, что «нужна, помогает корректировать весь процесс подготовки», к ним же можно отнести ответ 1 (4%) волейболиста, который считает, что систематизированная психодиагностика состояния спортсменов нужна, но проводиться должна спортивным психологом. Также у экспертов–волейболистов две позиции набрали равное количество ответов: «не нужна, не вижу в этом смысла» – 16% (4 человека), и «не знаю, не могу ответить» – 16% (4 человека).

Сформировав общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов, мы видим: 56% (28 человек) ответили «нужна, помогает корректировать весь процесс подготовки», 50% (25 человек) – «не знаю, не могу ответить», а 14% (7 человек) – «не нужна, не вижу в этом смысла».

На двадцать восьмой вопрос *«На Ваш взгляд, какой формат проведения коррекции психологического состояния спортсменов более эффективен в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?»* большинство, 40% (20 человек) экспертов, из них 9 (36%) баскетболистов и 11 (44%) волейболистов, считают, что эффективней «индивидуальный», а 30% (15 человек) отдают предпочтение «командному». Оставшиеся 30% (15 человек) экспертов выбрали вариант ответа, подразумевающий сочетание предложенных вариантов. Эксперты–баскетболисты (32%, 8 человек), предложили следующие сочетания: «индивидуальный и групповой» – 1 ответ, «индивидуальный и командный» – 5 ответов, «индивидуальный, групповой и командный» – 2 ответа. Эксперты–волейболисты (28%, 7 человек) предложили следующие сочетания: «индивидуальный и групповой» – 3 ответа, «индивидуальный и командный» – 4 ответа.

Двадцать девятый вопрос направлен на изучение мнений экспертов баскетболистов и волейболистов: *«Кто обязан управлять психологической подготовкой спортсмена и спортивного коллектива (команды) в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?»*. Вариант ответа «тренер команды, так как он грамотный специалист, знающий свое дело, и должен знать азы психологии и выполнять функции психолога» выбрало 72% (18 человек) экспертов–баскетболистов, а 28% (7 человек) предложили сочетание предложенных вариантов: «тренер и доктор–врач команды» – 4 ответа и «тренер и психолог команды» – 3 ответа.

У экспертов–волейболистов ответы распределились следующим образом: «тренер команды» – 40% (10 человек), «доктор команды» – 4% (1 человек), «психолог команды» – 28% (7 человек), а также 28% (7 человек) экспертов выбрали вариант ответа, подразумевающий сочетание предложенных вариантов: «тренер и доктор–врач команды» – 2 ответа, «тренер и психолог команды» – 3 ответа, «тренер, доктор–врач и психолог команды» – 1 ответа.

Сформировав общее мнение экспертов баскетболистов и волейболистов, мы видим, что наибольшее количество (56%, 28 человек) считают, что только тренер команды обязан управлять психологической подготовкой спортсмена и команды, 2% (1 человек) – доктор–врач команды, 14% (7 человек) – психолог команды, а оставшиеся 28% (14 человек) предложили сочетания, которые указаны при описании ответов экспертов баскетболистов и волейболистов.

На последний, тридцатый, вопрос нашего анкетирования «Как Вы относитесь к самостоятельной психологической подготовке спортсмена в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?» эксперты баскетболисты и волейболисты ответили так:

– «положительно, спортсмен должен самостоятельно изучать и расширять свои возможности, при условии отсутствия проблем» – 28% (14 человек), из них 8 (32%) баскетболистов и 6 (24%) волейболистов;

– «положительно, если спортсмен самостоятельно консультируется и работает с профессиональным психологом» – 12% (6 человек), из них 4 (16%) баскетболиста и 2 (8%) волейболиста;

– «нейтрально, не вижу в этом ничего «плохого» и «хорошего», так как осознанный самоконтроль и самоподготовка, на мой взгляд, является показателем ответственности к своему состоянию и к спортивной карьере, следует только вспоминать о принципе "не навреди!!!"» – 48% (24 человек), из них 11 (44%) баскетболистов и 13 (52%) волейболистов;

– «отрицательно, спортсмен не может адекватно оценивать свое состояние, тем самым может навредить себе, а о полноценной подготовке, естественно, речи не идет, особенно когда это идет в разрез с требованиями тренера и общей командной работой» – 12% (6 человек), из них 2 (8%) баскетболиста и 4 (16%) волейболиста.

Выводы. Обработка и анализ полученных данных проведенного нами анкетирования экспертов баскетболистов и волейболистов с целью изучения вопросов психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, на примере баскетбола и волейбола, позволили сделать следующие выводы [7; 8]:

1. Психологическая подготовка спортсменов занимает второстепенную роль в игровых видах спорта, планирование которой целесообразно осуществлять на турнир или

несколько игр, а также должна иметь направленность на собственную саморегуляцию и на изменение психологического статуса соперника.

2. При разработке плана психологической подготовки спортсменов акцент необходимо делать на проработку качеств спортсмена, готовность к тренировочному и соревновательному процессу, понимание ответственности, целенаправленность на успех, стремление к победе, а также учитывать, что работа во время долгосрочного периода (макроцикла) должна быть направлена на формирование положительного социально-психологического климата команды, а во время среднесрочного периода (мезоцикла) иметь направленность в первую очередь на «саморегуляцию и сплоченность», во-вторых на «усталость и раздражительность», в-третьих на «тревожность и напряженность», и в последнюю очередь на «агрессию и эмоциональность».

3. Работу, направленную на психологическую подготовку спортсменов (команды), необходимо выполнять во время тренировочного процесса, так как командный формат более эффективен, а особенное внимание уделять при подготовке к соревнованию или к определенным важным встречам.

4. В рамках психологической подготовки спортсменов применяются дыхательные упражнения и «моделирование ситуаций», приемлемо проводить теоретические занятия, но не проводятся, так же как не применяются звуковые упражнения и психотехнические игры.

5. Большинство специалистов не знало о применении психологических тренингов при психологической подготовке спортсменов, и лишь единицы сталкивались и сами практиковали; следовательно, специалисты не готовы применять психологические тренинги, так как 52% экспертов не дали положительный ответ, из них 42% – не готовы применять и не видят смысла и 10% еще не определились, не могут ответить.

6. Систематизированная психодиагностика состояния спортсменов необходима, так как помогает корректировать весь процесс подготовки, но психодиагностику состояний спортсменов необходимо проводить по необходимости, а на практике она не проводится, так же как и сама коррекция психологического состояния спортсменов, хоть и отмечается преимущество ее проведения в индивидуальном и командном формате.

7. Управлять психологической подготовкой спортсмена и команды обязан (должен, осуществляет) тренер команды, так как он грамотный специалист, знающий свое дело и должен знать азы психологии и выполнять функции психолога, имеет «нейтральное» отношение к самостоятельной психологической подготовке спортсмена, ведь в нет ничего «плохого» и «хорошего».

Таким образом, по результатам анкетирования экспертов, можно констатировать, что отсутствует целенаправленная работа по психологической подготовке спортсменов (занимает второстепенную роль в игровых видах спорта) [9].

Для того чтобы оптимизировать работу в рамках психологической подготовки спортсменов, мы предлагаем следующее:

- акцентировать внимание специалистов тренерского коллектива на психоэмоциональные состояния спортсменов, как неиспользуемый ресурс для повышения соревновательной результативности;
- систематизировать психодиагностику, анализ и коррекцию психологических состояний спортсменов (гиперэмоциональность, агрессивность, усталость, тревожность, эмоциональное выгорание);
- разработать специализированную психолого–педагогическую методику регулирования психоэмоциональных состояний спортсменов;
- усилить психолого–педагогическую составляющую в профессиональной подготовке кадров в области спорта;
- рассмотреть возможность внедрения должности тренера по психологической подготовке по аналогии с должностью тренера по физической подготовке.

Данное заключение послужило ориентацией в нашей исследовательской, опытно–экспериментальной работе.

Список литературы

1. Амплеева В.В. Психология общения в спорте. Учебно-методическое пособие. Тольятти: ПВГУС, 2012. 132 с.
2. Гасанпур М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. 2011. № 4. С. 70-72.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
4. Фирсов К.Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности // Вестник Костромского гос. ун-та. им. Н.А. Некрасова. 2011. Т. 17. № 5 (6). С. 223-226.
5. Коломейцев Ю.А. Социальная психология спорта. Учебно-методическое пособие. Минск: БГПУ, 2014. 292 с.
6. Савинкова О.Н. Уверенность в себе как важный фактор успешности соревновательной деятельности спортсменов // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. № 1 (2). С. 73-76.
7. Симопуло И.А. Психология спорта: проблемы и перспективы // Вестник Калужского университета. 2010. № 1. С. 67-74.

8. Серебренникова Н.А., Матвиенко О.В., Шаган В.П. Психолого-педагогические аспекты и проблемы сопровождения спортивной карьеры // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина (Казань, 23-24 ноября 2017 г.). Казань: Издательство Поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма, 2017. С. 231-234.
9. Серебренникова Н.А., Бикмухаметов Р.К. Мнение ведущих тренеров Республики Татарстан в игровых видах спорта по вопросам влияния различных факторов, вызывающих проявление агрессии и эмоционального выгорания в игровых видах спорта // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина (Казань, 23-24 ноября 2017 г.). Казань: Издательство Поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма, 2017. С. 226-229.